

Rezept

Ananas-Kohlrabi

Ein Rezept von Ananas-Kohlrabi, am 18.04.2024

Zutaten

2 große Kohlrabi	Jodsalz
1 Zwiebel	1/2 Ananas
30 g getrocknete Tomaten	150 ml Gemüsebrühe
100 ml Ananassaft	3 EL Maisgrieß
1/2 TL frisch gehackter Majoran	1 EL Ei-Ersatzpulver
1 EL Rapsöl	Pfeffer
1 TL Kapern (aus dem Glas)	50 g Reis

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 715 kcal

Zubereitung

1. Die Kohlrabi schälen, feine Blättchen beiseitelegen. Jeweils einen Deckel abschneiden. Die Knollen in Salzwasser bei mittlerer Hitze in ca. 30 Min. bissfest garen. Herausheben und etwas abkühlen lassen.
2. Die Zwiebel schälen und hacken. Ananas längs dritteln, schälen und den Strunk entfernen. Das Fruchtfleisch fein würfeln. Tomaten fein hacken.
3. Brühe, Ananassaft und Grieß unter Rühren aufkochen. Tomaten, Majoran und Ei-Ersatzpulver einrühren und 10 Min. quellen lassen. Abkühlen lassen.
4. Backofen auf 200° vorheizen. Die Kohlrabi bis auf einen schmalen Rand aushöhlen. Das Fruchtfleisch klein schneiden. Öl erhitzen und die Zwiebel darin 2 Min. dünsten. Kohlrabi- und Ananasfruchtfleisch 4 Min. mitgaren. Unter den Grieß heben, mit Salz, Pfeffer und Kapern pikant würzen. Die Kohlrabi mit einem Teil der Masse füllen und in eine Auflaufform setzen. Im Ofen (Mitte, 180°) ca. 30 Min. garen.
5. Reis in 150 ml kochendes Salzwasser streuen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Min. quellen lassen. Die restliche Grießmischung unterheben. Die Kohlrabiblätter fein hacken und über die Kohlrabi streuen. Mit dem Reis servieren.